13.049 Tofu v cestičku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
syr tofu			7,50	7,50	8,50	8,50	9,50	9,50
sójová omáčka			0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
múka hladká			3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
mlieko			3,50	3,50	4,00	4,00	4,50	4,50
vajcia			25	1,25	30	1,50	35	1,75
olej			2,20	2,20	2,50	2,50	3,20	3,20
ochucovadlo			0,05	0,05	0,05	0,05	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g			90		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Syr tofu nakrájame na porcie, pokvapkáme sójovou omáčkou a necháme postáť. Obalíme v časti múky (neodlepuje sa cestíčko) a v cestíčku, ktoré si pripravíme z mlieka, vajec a druhej časti múky. Vyprážame v rozpálenom oleji z oboch strán do ružova.
Príloha: zemiaková kaša, zeleninový šalát

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1721	413	12,26	27,3	13,5	29,1	1,1	145,7	2,3	0,055	0,1	0,1	0,4	1,6
C	1966	472	14,11	31,1	15,3	33,3	1,3	167,0	2,6	0,065	0,1	0,2	0,4	1,9
D	2359	566	15,97	38,9	19,6	37,4	1,4	188,2	3,0	0,074	0,2	0,2	0,5	2,1